

CÓMO VESTIRSE EN INVIERNO PARA JUGAR AFUERA

¿Cuándo ponerse el traje para la nieve?

En otoño, cuando las temperaturas bajan (de 0 a 10 °C), un abrigo cálido de media estación y un pantalón de tela impermeable pueden ser suficientes. Si tu hijo tiende a pasar frío, es posible que le convenga un abrigo de invierno. **Y en cuanto nieva y la temperatura desciende por debajo de 0 °C, ¡es hora de sacar el traje de nieve!**



Proteger bien las orejas y el cuello

Opta por un gorro en lugar de una banda para la cabeza o cubreorejas. Elige un gorro que cubra bien la cabeza y las orejas y, de ser posible, que se amarre debajo del mentón. **Para el cuello, lo mejor es un cuello térmico, ya que es más seguro que una bufanda**



La técnica de capas

Lo ideal es que tu hijo use 2 o 3 capas de ropa.

Capa 1: camiseta o prenda fina. Esta capa sirve para mantener el cuerpo seco al eliminar la humedad (sudor). Evita el algodón, ya que retiene la humedad. Es mejor optar por poliéster, bambú o lana merino.

Capa 2: suéter o chaqueta (por ejemplo, de polar o de lana merino). Esta capa sirve para mantener el calor.

Capa 3: abrigo y pantalón de nieve, o un conjunto de una sola pieza, impermeables. Si no hace demasiado frío, se pueden usar solo la capa 1 y la capa 3.



Mantener las manos calientes

Los mitones mantienen las manos más calientes que los guantes. Elige mitones impermeables y forrados, suficientemente amplios para poder mover los dedos. Ten unos mitones ligeros en los bolsillos del abrigo de tu hijo por si siente calor con los otros.



Unas buenas botas

Elige botas de invierno impermeables con forro o plantilla removible para poder secarlas. Asegúrate de que sean lo bastante grandes para que tu hijo pueda mover los dedos de los pies. Un solo par de calcetas es suficiente. Evita el algodón y elige calcetas de fibras sintéticas (acrílico, poliéster) o de lana merino.



Mantenerse seco

Tan pronto como entre a casa, pídele a tu hijo que se quite la ropa mojada.



Brrr...

A partir de los $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$, con o sin viento, acorta los periodos de juego al aire libre o procura que tu hijo entre periódicamente para calentarse. **Y a partir de los $-27\text{ }^{\circ}\text{C}$, con o sin viento, se recomienda mantener a los niños dentro de casa.**



¡A no congelarse!

Piel roja e hinchada, sensación de hormigueo, dificultad para mover los dedos de las manos o de los pies: estos son signos de que el cuerpo está empezando a congelarse. ¡Es hora de entrar! Las mejillas, las orejas, la nariz, el mentón, las manos y los pies son las partes del cuerpo más propensas a congelarse. Cúbrelas bien y procura que estén calientes.